

令和7年度

10月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立

河南学校給食センター



わかやまけんのうめのしゅう
かくはにほんいち！みなべ・た
なべちいきをちゅうしんにさいば
いされています。
なんこうめは、わかやまけん
をだひょうとするうめのひん
しゅだよ。
わかやまけんさんのうめぼし
をひとくちでもいのであじわっ
てみてくださいね！
あらたなはつけんがありますよ
うに！



水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 552kcal チャーハン ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3 さけ 0.6 しお こしょう ちゅうかだし こいくち とりつくねとやさいのスーフ △ つくね 30 □ にんじん 10 □ もやし 15 □ はくさい 15 □ ちんげんさい 10 ○ こめあぶら 0.2 ちゅうかだし こしょう		△ 牛乳 550kcal わかめごはん きりぼしだいこんのすのもの □ きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7 ○ すりごま 1.2 △ ちりめんじゃこ 2 す ○ さとう 2 うすくち ぶたにくとだいずのみぞに △ ぶたにく 25 □ ごぼう 22 □ にんじん 17 □ いんげん 12 ○ こんにやく 23 △ だいず 17 △ ちくわ 14 さけ 3.39 ○ さとう 1.15 みりん 3.84 こいくち みそ あかみそ だし		しゃかいけんがく 	
8		9		10	
△ 牛乳 700kcal ごはん どうにゅうコロケ ○ あげあぶら 5 さつまいもサラダ ○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ロースハム 5 す しお こしょう マヨネーズ ポークビーンズ △ ぶたにく 20 △ だいず 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 ○ じゃがいも 30 トマト 20 □ にんにく 0.2 ○ さとう 1 コンソメ こしょう しお ウスターソース こいくち 		△ 牛乳 559kcal ごはん ぶたにくとごぼうのあまからに △ ぶたにく 20 さけ 1.25 □ しょうが 1 □ ごぼう 11.25 □ たまねぎ 45 □ えだまめ 3 □ きりぼしだいこん 3 さけ 4.37 ○ こんにやく 20 ○ いりごま 0.6 ○ さとう 1.5 こいくち みりん 3 ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 25 □ キャベツ 8 □ きゅうり 8 □ えだまめ 2 △ ツナ 10 ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5 ○ いりごま 0.5 うすくち す たまねぎのみぞしる □ あおな 20 □ たまねぎ 30 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 だし みそ		△ 牛乳 558kcal ごはん サーモンフライ ○ あげあぶら 1 ほうれんそうともしやしのごきあえ □ ほうれんそう 25 □ もやし 20 △ あぶらあげ 5 ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9 こいくち かきたまじる □ ねぎ 5 □ あおな 20 △ たまご 30 ○ かたくりこ 0.47 みりん 0.47 うすくち だし 10/10 めのあいごデー 	
15		16		17	
△ 牛乳 620kcal ごはん えのきたけつくだに □ えのきたけ 20 みりん 3.6 こいくち す △ しおこうじしたてのチキンカツ じゃがいものどぼろに ○ じゃがいも 80 △ とりひきにく 25 □ たまねぎ 70 □ にんじん 10 ○ こんにやく 20 □ いんげん 10 □ しょうが 0.5 ○ こめあぶら 0.15 ○ さとう 2.4 さけ 1.5 こいくち 		△ 牛乳 639kcal まーぼーあつあけどん ○ こめ 75 △ あつあけ 80 △ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ エリンギ 2 □ なす 30 さけ 1 ○ さとう 1.5 ○ かたくりこ 0.8 こいくち あかみそ トウバンジャン キャロットラペ □ キャベツ 10 □ きゅうり 7 □ にんじん 30 △ ツナ 8 □ レモン 1.3 ○ さとう 2.52 ○ こめあぶら 0.63 こしょう うすくち しお		△ 牛乳 550kcal ごはん ホキのかんきつしょうゆやき △ ホキ □ ゆず・すだち 1 ○ さとう 2.5 こいくち ひじきのいために △ ぶたにく 5 △ ひじき 2 △ だいず 8 △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10 □ いんげん 5 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7 さけ 0.5 みりん 0.5 こいくち だし だいこんとあぶらあげのみぞしる □ だいこん 30 △ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6 みそ だし	
22		23		24	
△ 牛乳 569kcal コッペパン ポロニアハム ペンネのポロネーゼ ○ ペンネ 16 △ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 14 □ にんじん 7 □ にんにく 0.09 トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3 コンソメ しお こしょう ケチャップ デミグラスソース キャベツのスーフ □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 5 □ あおな 5 △ チキンウインナー 10 コンソメ こしょう		△ 牛乳 561kcal ごはん いそのかフライ ○ あげあぶら 4 うめあえ □ キャベツ 24 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ばいにく 2.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 こいくち にくすい △ ぶたにく 10 △ ぎゅうにく 5 □ だいこん 10 □ ごぼう 5 □ たまねぎ 20 △ とうふ 20 □ ねぎ 5 みりん 0.76 うすくち だし		△ 牛乳 590kcal ごはん てりやきハンバーグ △ ハンバーグ ○ さとう 2 みりん 1 ○ かたくりこ 0.3 こいくち しらあえ □ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ いりごま 0.7 ○ ねりごま 1.6 ○ さとう 0.8 うすくち みそ なめこのみぞしる □ なめこ 12 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 22 □ あおな 12 □ ながねぎ 5 みそ だし	
29		30		31	
△ 牛乳 609kcal こやどうふでたんたんライス ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 42 △ こうやどうふ 6 □ たまねぎ 75 □ にんじん 25 □ ニら 4 □ しょうが 0.2 ○ さとう 1.89 さけ 1.05 ○ すりごま 1 ○ かたくりこ 1.5 ○ ごまあぶら 0.7 しお みそ こいくち トウバンジャン あかみそ ちゅうかだし オイスターソース せいのたっぷりサラダ △ わかめ 0.85 □ きゅうり 25.5 □ にんじん 4.25 かんてん 1.02 ○ さとう 2.29 ○ こめあぶら 0.68 こいくち す		△ 牛乳 570kcal ごはん コーンとどりにくのおとしあげ △ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4 しお こしょう ひじきサラダ △ ひじき 1.04 □ もやし 27.5 △ ツナ 5.5 □ にんじん 8.25 ○ いりごま 0.33 ○ すりごま 0.22 ○ さとう 0.88 ○ ごまあぶら 0.66 こいくち す ふのみぞしる ○ ふ 2 △ とうふ 20 □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 3 みりん 0.76 うすくち だし		△ 牛乳 550kcal チキンライス ○ こめ 70 △ とりにく 30 □ たまねぎ 35 □ にんじん 10 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ しお こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ あきやさいのスーフ △ ぶたにく 8 □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20 □ あおな 10 □ しめじ 3 コンソメ こしょう ○ パンプキンパロア 	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。